Les aventures de Maya et Goliath

Livret enfant

Quand le Coronavirus arriva sur leur planète ...

Pascale TARQUINIO - Email : pascaletarquinio@aol.com
Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Et toi aussi dessine un endroit
que tu aimes bien où tu te sens bien

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Le Grand Sage qui savait tout sur tout leur
envoya un autre message...

« Chers enfants, je sais que des fois
vous êtes tristes ou en colère et aussi que vous
avez peur...
C'est normal, tout le monde est triste, en colère ou
a peur des fois, même les Grands !
Les Grands
en parlent entre eux et ne savent pas ou ne voient
des fois pas ou ne se rappellent plus que
les enfants
eux aussi ressentent tout ça!

C'est pourquoi il est important de partager ce que
vous ressentez avec vos parents.
`

J'ai décidé de vous enseigner des pouvoirs...
qui vont vous aider à être moins tristes, à être
moins en colère et avoir moins
peur... celui du Corps, de la Respiration, du
Papillon et du Gorille et de l'Esprit...

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Le POUVOIR du Corps est très puissant :

Mets- toi debout.
Tape fort tes pieds au sol pour faire plein de bruit comme si tu imaginais écraser les vilains virus.
Maintenant saute le plus vite possible en comptant jusque 10 ou en chantant une souris verte !

STOP !
Souffle bien et secoue-toi comme font les chiens lorsqu'ils sont tout mouillés.

Super !
Vas-y recommence encore une fois.
Tape fort tes pieds au sol.
Maintenant saute !

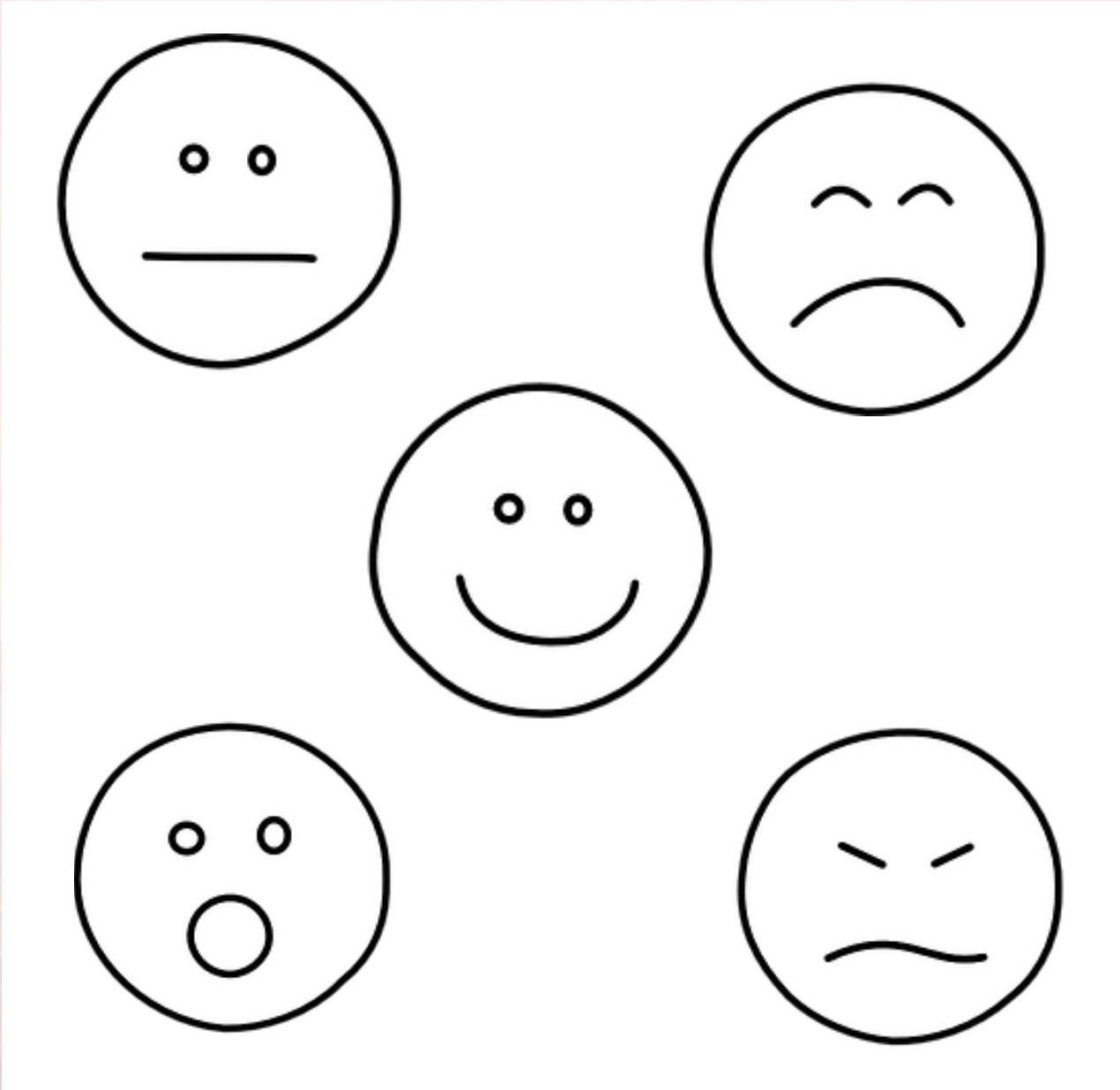
STOP !
Souffle et secoue-toi bien.

Super !
Si tu aimes tu peux le refaire encore une fois.

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Maya et Goliath et tous les enfants ont tapé très fort, sauté très haut et cela leur a donné trop envie de rire.
Ils se sentaient bien.

Et toi, entoure comment tu te sens ?



Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Maintenant je vais vous apprendre le POUVOIR de la Respiration

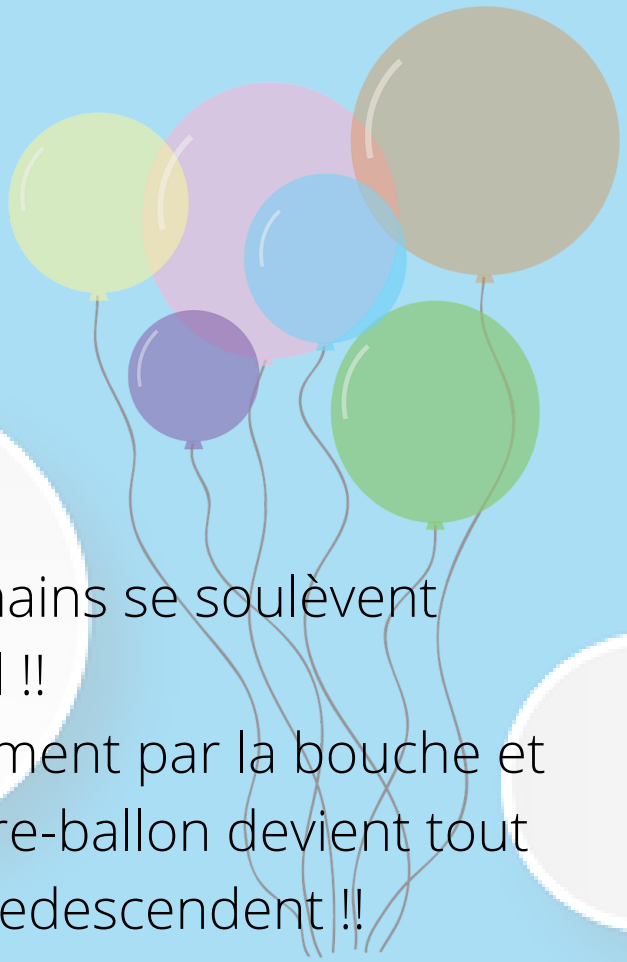
Trouve une place bien tranquille et confortable pour t'asseoir. Tu peux même te mettre contre maman ou papa, ou entre les deux.

Maya décida de se blottir entre son papa et sa maman et Goliath s'est installé sur son lit avec son ourson Oscar.

Pose tes mains bien à plat sur ton ventre et imagine que ton ventre est un joli ballon.
Et que tu peux gonfler ce ballon pour le faire devenir très gros et le dégonfler pour le faire devenir tout petit.

Maintenant essaie de prendre de l'air par ton petit nez et pousse cet air vers ton ventre pour gonfler ton ventre-ballon.

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020



Regarde comme tes mains se soulèvent
Génial !!
Maintenant souffle doucement par la bouche et regarde comme ton ventre-ballon devient tout petit et tes mains redescendent !!
Magique non ?

Alors recommence encore une fois...
Prends de l'air par ton petit nez et pousse cet air pour gonfler ton ventre-ballon.
Regarde comme tes mains se soulèvent !
Génial !!

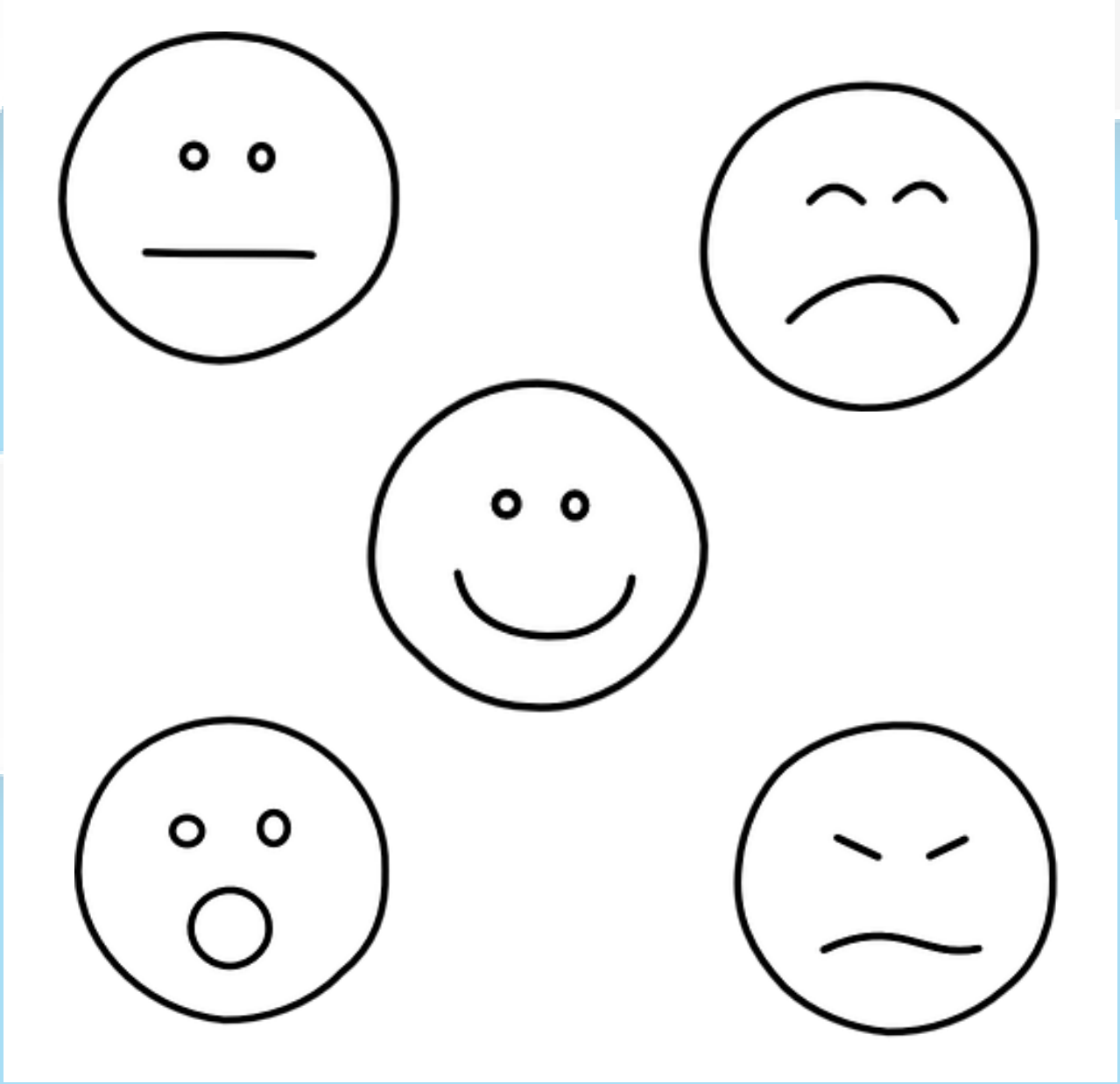
Maintenant souffle doucement par la bouche comme si tu envoyais loin très loin le virus et regarde comme ton ventre-ballon
devient tout petit et tes mains redescendent !!

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Maintenant que tu as compris fais-le encore un peu tout seul...

Maya et Goliath se sentaient bien. Tellement bien que tous les deux avaient envie de bailler très fort !

Et toi, comment tu te sens ?



Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Maintenant je vais vous apprendre un pouvoir
qui nous vient de la nature celui
du Papillon et du Gorille.

Quand le papillon et le gorille sont tristes, énervés, en colère ou ont peur voilà ce qu'ils font pour se sentir mieux...

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Tu peux rester assis ou te mettre debout.
Maintenant croise tes bras et pose doucement
tes mains sur tes épaules et
imagine que tu es comme un papillon et que tes
mains sont comme des petites ailes.

Comme fait le papillon quand il se pose sur
une fleur,
tu vas doucement bouger tes mains,
une fois l'une, une fois l'autre,
comme les ailes du papillon...

Doucement, tout doucement...
Une fois une aile et une fois l'autre aile...

Tu peux le faire autant de temps que tu veux...

Super !!!

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Et sais-tu comment fait le gorille pour s'apaiser quand il a peur ou est triste ou est en colère ?
Il se met assis ou debout et il ferme ses petits poings, puis doucement et lentement il tape sur sa poitrine.
Vas-y à ton tour !
Doucement et lentement…

Maya et Goliath essayèrent les deux.
Tu devines ce qu'ont préféré Maya et Goliath ?
Et toi, tu préfères….
le POUVOIR du Papillon ou celui du Gorille ?

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Maintenant que vous avez appris ces trois pouvoirs vous êtes suffisamment forts pour que je vous apprenne le POUVOIR de l'Esprit.

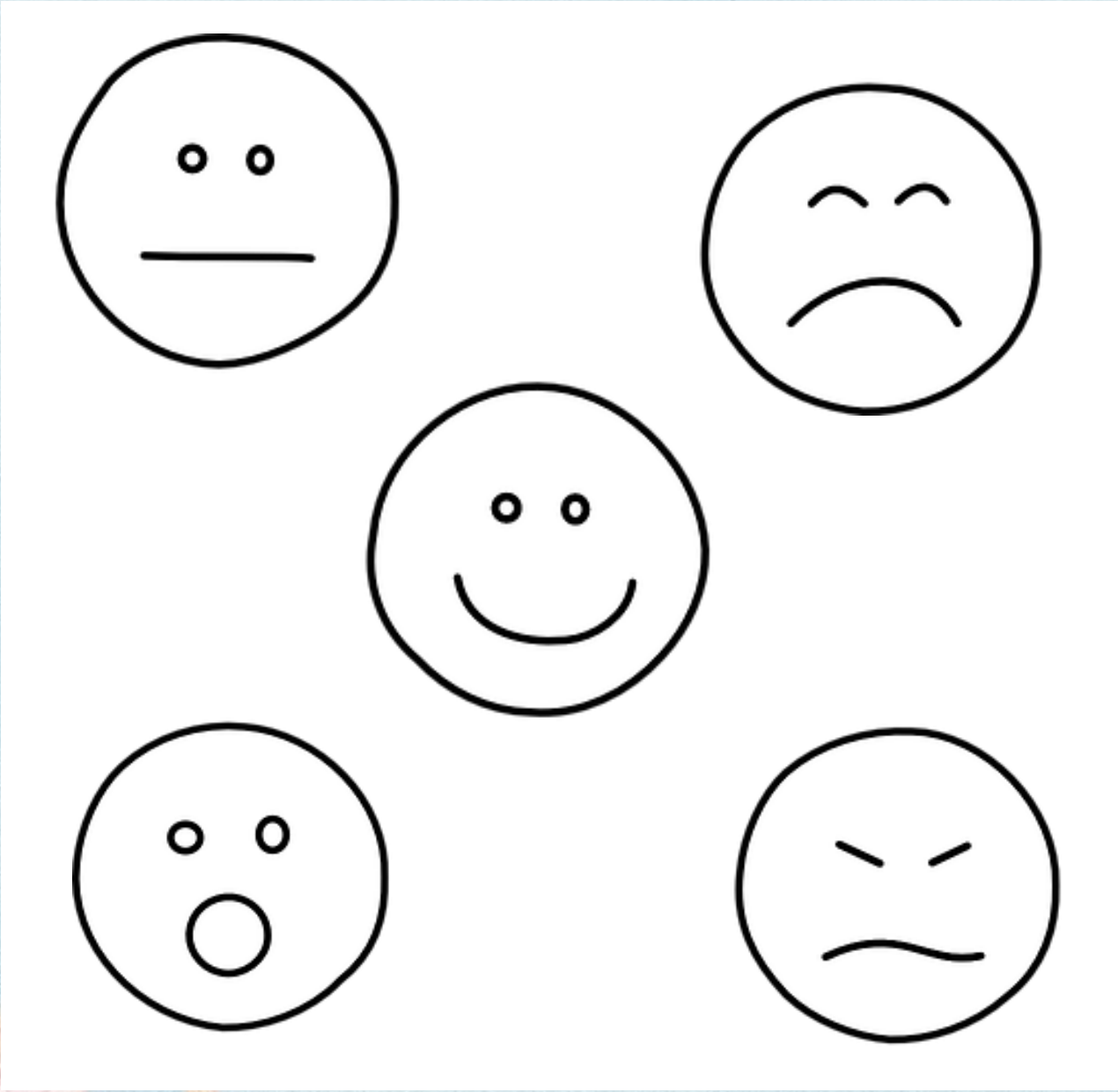
Mettez-vous assis et maintenant pensez à quelque chose que vous aimez bien faire... Goliath a tout de suite pensé au foot avec ses copains et Maya à ses cheveux qui volent quand elle court très vite !

Et toi, qu'est-ce que tu aimes bien faire ?
Tu peux aussi regarder le dessin que tu as fait au début de l'histoire,
celui de l'endroit où tu te sens bien.
Tu peux même en refaire un autre.

Maya et Goliath eurent envie de fermer leurs yeux ...Et ils se sont sentis tous légers...

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Et toi, entoure comment tu te sens



Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Voilà les enfants le moment de vous parler du pouvoir le plus extraordinaire :
le POUVOIR du POSITIF.

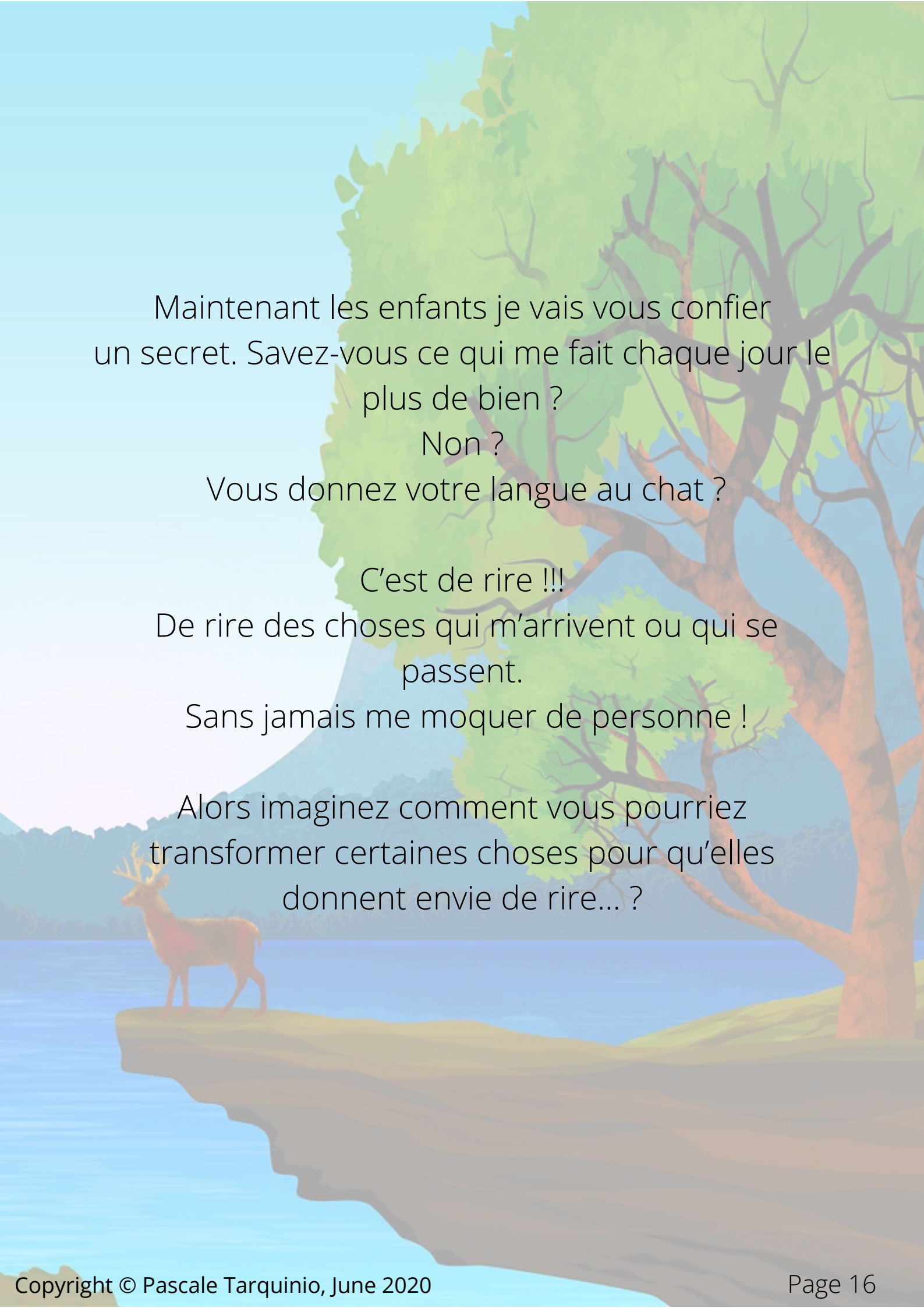
Quand tout paraît triste, que dans la maison ou dans ton cœur c'est comme les jours où il y a du brouillard ou comme en hiver quand il fait sombre et humide...ce qui donne de la lumière et de la chaleur c'est de penser aux choses qui vont bien.

Alors vous allez dessiner ou penser à tout ce qui est bien, ce qui va bien depuis que le virus est arrivé sur votre planète...

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Et toi, dessine ou écris ce qui est bien depuis que tu es à la maison.

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020



Maintenant les enfants je vais vous confier un secret. Savez-vous ce qui me fait chaque jour le plus de bien ?
Non ?
Vous donnez votre langue au chat ?

C'est de rire !!!
De rire des choses qui m'arrivent ou qui se passent.
Sans jamais me moquer de personne !

Alors imaginez comment vous pourriez transformer certaines choses pour qu'elles donnent envie de rire... ?

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Et toi, à ton tour d'imaginer quelque chose de drôle…

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Et toi, imagine ce que tu pourrais dessiner sur ton masque.

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020

Maintenant vous êtes prêts, je vais pouvoir retourner dans ma montagne.

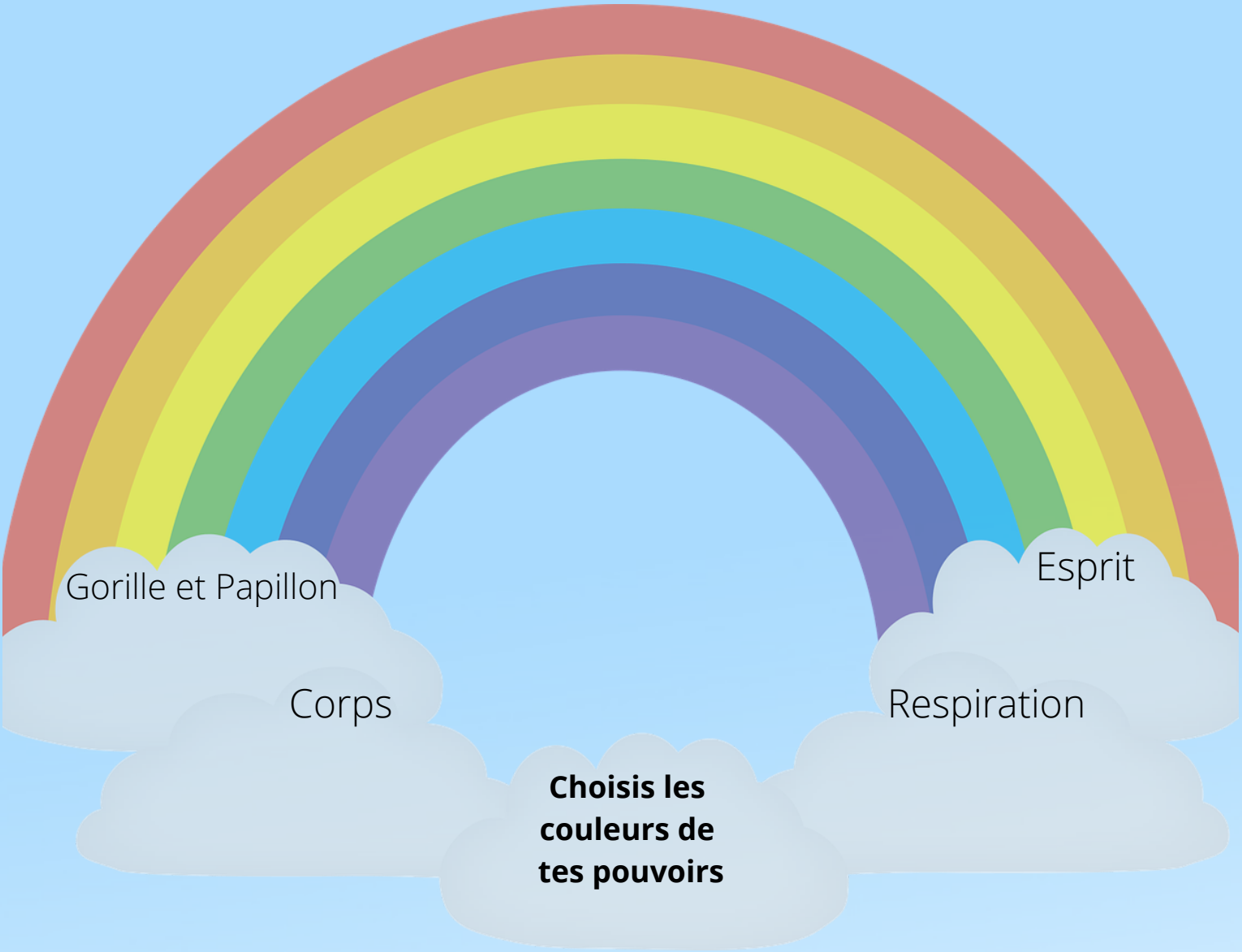
Mais avant que je parte, pour chaque POUVOIR vous allez chercher une couleur:
pour le POUVOIR du Corps, pour le POUVOIR de la Respiration, pour le POUVOIR du Papillon et du Gorille et pour le POUVOIR de l'Esprit.

Maya choisit le mauve pour le Corps, le bleu pour la Respiration, le rose pour le Papillon et le jaune pour l'Esprit. Goliath, quant à lui décida de prendre le marron pour le Corps, le bleu pour la Respiration, le vert pour le Gorille et le rouge pour l'Esprit.

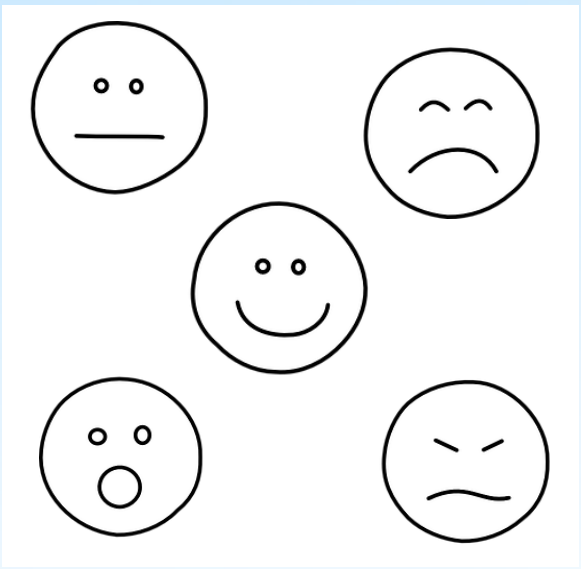
Le Grand Sage leur dit alors : " Plus vous allez utiliser ces POUVOIRS, plus ils vont grandir à l'intérieur de vous et plus la lumière va briller autour de vous"

Maya et Goliath pensèrent si fort à leurs POUVOIRS que les couleurs se mélangèrent et formèrent un bel arc-en-ciel tout autour d'eux.

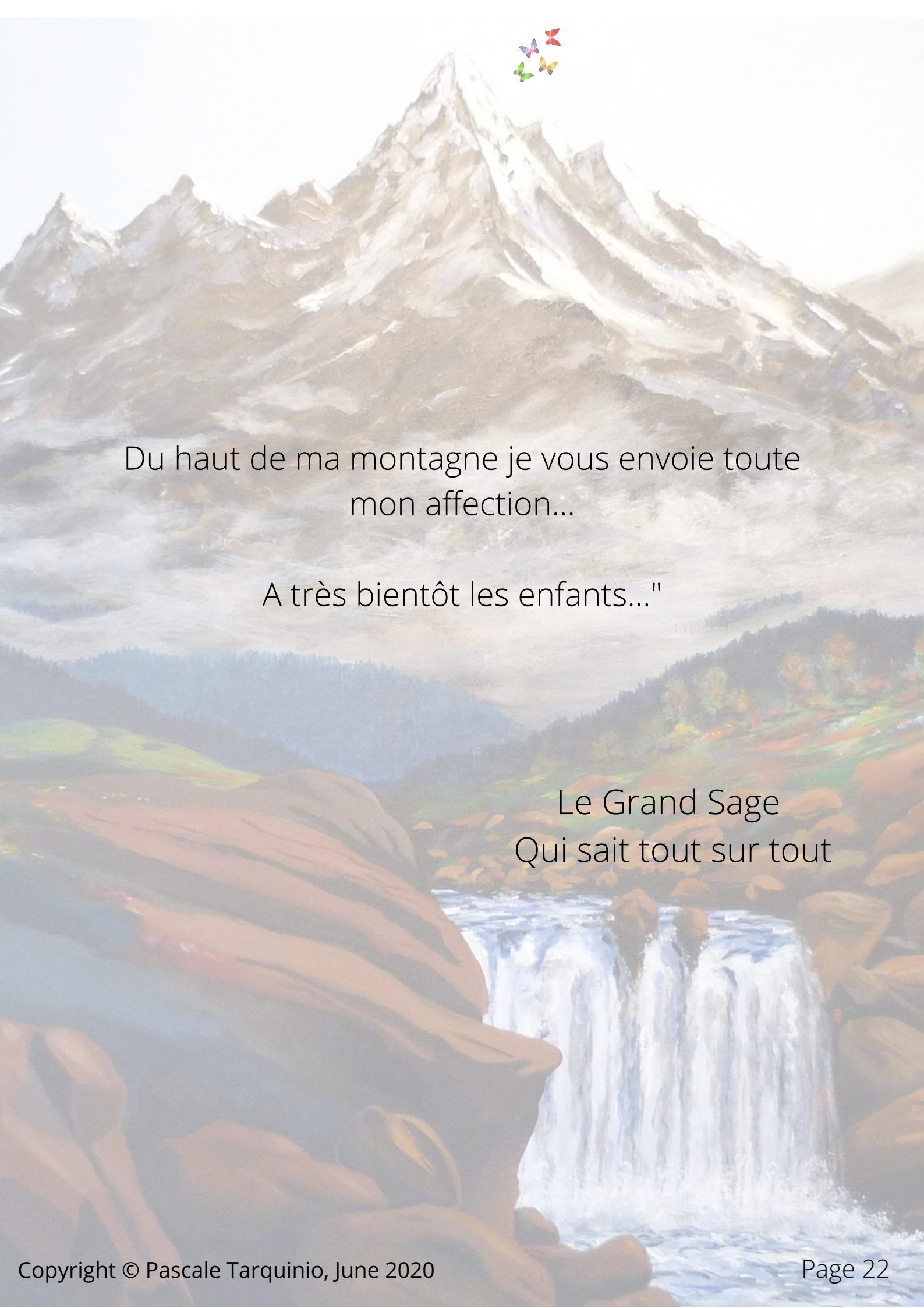
Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020



Colorie les nuages et entoure comment tu te sens



Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020



Du haut de ma montagne je vous envoie toute mon affection...

A très bientôt les enfants..."

Le Grand Sage
Qui sait tout sur tout

Copyright © Pascale Tarquinio, June 2020